

Aide-mémoire alimentaire

Bonjour chers parents,

Il devient parfois complexe de savoir quoi mettre dans la boîte à lunch des enfants pour la collation. La venue du nouveau guide alimentaire canadien a permis de préciser notre politique alimentaire. Vous retrouverez, dans ce document, différents éléments pour vous guider.

RECOMMANDÉS	• Fruits et légumes; • Aliments protéinés; • Aliments à grains entiers.
À ÉVITER	• Aliments contenant des allergènes; • Noix; • Arachides.
DÉCONSEILLÉS	• Aliments ultra-transformés ou sucrés; • Friandises, biscuits ou barres tendres du commerce; • Boissons sucrées et jus de fruits, etc.
BREUVAGE	Privilégier l'eau.
ENVIRONNEMENT	Utiliser des contenants étanches et faciles à ouvrir par votre enfant.

Vous trouverez à l'endos un tableau regroupant des idées pour chaque groupe alimentaire. La Société canadienne de pédiatrie recommande d'offrir des aliments provenant d'au moins deux groupes alimentaires comme collation. Cet outil peut s'avérer intéressant pour impliquer vos enfants dans le choix des collations et développer leurs réflexes à l'égard des aliments sains à privilégier.



Aliments par groupe alimentaire

Fruits et légumes	Aliments protéinés	Aliments à grains entiers
Banane	Yogourt	Galette de riz brun
Pomme	Lait de soya enrichi	Craquelins de blé entier
Raisins	Fromage	Petit tortilla de blé entier
Clémentine épluchée	Beurre de soya	Pain aux bananes, courgette, etc.
Fruits coupés	Graines (citrouille, tournesol, soya)	Muffin maison
Bâtonnets de carottes	Pois chiches rôtis	½ Muffin anglais de blé entier
Tranches de concombre	Tartinade de tofu	Scones
Datte fraîche dénoyautée	Houmous	Barres tendres maison
Crudités variées	Smoothie protéiné	Crêpe à l'avoine roulée
Fruits congelés	Edamames rôtis	Pouding au riz
Fruits en conserve	Mousse aux fruits et tofu	Céréales de grains entiers
Orange en quartiers	Trempeuse au yogourt	Granola (sans noix)
Compote de fruits	Trempeuse aux haricots	Biscuits nutritifs maison
Salade de fruits et quinoa	Boule d'énergie maison	Craquelins de pain pita
Croustade déjeuner aux fruits	Yogourt à boire maison	Gruau maison
Fruits déshydratés ou séchés	Pouding au chia	Pouding au quinoa

Voici quelques idées de collations santé qui permettent d'offrir une source de nutriments qui soutiendront jusqu'au dîner :

- Crudités et houmous ;
- Craquelins à grains entiers et fromage ;
- Tortilla de blé entier au beurre de soya et à la banane ;
- Boule d'énergie maison et pomme ;
- Mélange du randonneur maison (graines de citrouille et tournesol, fruits séchés) et lait de soya ;
- Yogourt avec fruits et granola (sans noix) ;
- Galette de riz et tartinade de tofu ;
- Pois chiches rôtis et bâtonnets de carottes ;
- Smoothie protéiné et muffin à l'avoine maison.

Votre collaboration à l'égard du respect des règles entourant les collations est très importante. Ensemble, nous verrons à assurer la santé des enfants et à favoriser le développement de leurs compétences alimentaires qui les suivront toute leur vie.



Merci beaucoup pour votre collaboration !